

## 十二年國教四年級健康與體育領域課程計畫

### 一、114 學年度四年級部定課程名稱與學習節數一覽表

114 學年度四年級部定課程 25 節 (12 年國教新課綱)								
國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語文 1	數學 4	社會 3	自然科學 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與 體育 3

### 二、四年級教科書/自編教材一覽表

國語文	本土語文/ 新住民語文	英語文	數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	健體
南一	自編	Starlight	南一	康軒	康軒	翰林	自編	自編

以上選用之教科書及自編教材，皆通過 114.06.10 課發會審查。

### 三、跨領域或跨科目協同教學課程計畫

本校毋須採計跨領域或跨科目協同教學授課節數。

### 四、特殊教育(身障、資優)課程計畫

本校未設特殊教育班級。

附件一 四年級第一、二學期課程計畫總表

臺北市私立中山國民小學 114 學年度第一學期 四年級 課程計畫總表

週次	日期	學校重大 行事	部定課程 25							校訂課程 4				
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
1	9/1   9/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆9/1 開學日</li> <li>◆G3-G6 校內學力競賽</li> <li>◆防疫安全校園宣導</li> <li>◆祖父母節活動</li> <li>◆良知品格-尊重</li> <li>◆視力、口腔保健宣導月</li> <li>◆9/6 學校日</li> </ul>	第一單元歡樂好時光 水陸小高手 【環境】 【安全】	第一單元熱鬧的街仔舊街 【戶外】 【品德】 【生命】	U1 p.6-9 【情緒】	一億以內的數 【戶外】	第一單元家鄉的自然環境 第 1 課家鄉在哪裡 【科技】 【交通】	地球的夥伴-日月星辰 1. 太陽、月亮與星星 【戶外】	點點滴滴 【環境教育】 【生命】	尊重-善言善舉 【性平】 *健康檢查	健一、危險就在身邊 【安全】 體一、游泳 【海洋】	Project Australia 【國際】 【人權】 【品德】 【安全】 【戶外】	1 通訊的故事 科技教育	資訊素養啟動 【資訊】 【安全】 【性平】
2	9/8   9/12	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆友善校園週</li> <li>◆中山迎新迎心</li> <li>◆中山盃科技英語單字比賽</li> </ul>	二、放學後 【人權】 【安全】	第一單元熱鬧的街仔舊街 【戶外】 【品德】 【生命】	U1 p.10-11	一、一億以內的數 【品德】	第 1 課家鄉在哪裡 【科技】 【交通】	2. 多變的月亮 【戶外】	點點滴滴 【生命】	尊重-溝通零距離 【生涯】	健二、可怕的火災 【安全】 體一、游泳 【安全】	Project Australia 【國際】 【人權】 【品德】 【安全】 【戶外】	1 通訊的故事 科技教育	資訊素養啟動 【資訊】 【安全】 【性平】
3	9/15   9/19	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆防災教育宣導</li> <li>◆北市美術比賽徵件</li> <li>◆中山盃科技英語單字比賽</li> </ul>	三、我的籃球夢 【戶外】	第一單元熱鬧的街仔舊街 【戶外】 【品德】 【生命】	U1p.12-13	二、整數的乘法 【性平】	第 2 課家鄉的地形 【環境】	2. 多變的月亮 【戶外】	點點滴滴 【生命】	一、尊重-行為準則自我評量 防災避難演練 【防災】	健二、可怕的火災 【安全】 體一、游泳 【性平】	Project Australia 【國際】 【人權】 【品德】 【安全】 【戶外】	1 通訊的故事 科技教育	不插電程式入門 【資訊】 【戶外】

週次	日期	學校重大行事	部定課程 25							校訂課程 4				
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
4	9/22   9/26	◆防災防空複合避難演練 ◆第一次家長代表大會	學習地圖一 【品格】	第一單元 熱鬧的街仔舊街 【戶外】  【品德】  【生命】	U1p. 6-13, 17	二、整數的乘法 【人權】	第 2 課家鄉的地形 【環境】	3. 月相變化與生活 【戶外】	點點滴滴 【生命】 【性平】	尊重-溝通零距離 【生涯】 尊重楷模選拔	健三、救護小先鋒【安全】 體一、游泳 【海洋】	Project Australia 【國際】 【人權】 【品德】 【安全】 【戶外】	1 搶救信天翁環境教育 【生命】	不插電程式入門 【資訊】  【戶外】
5	9/29   10/3	◆9/28 教師節放假一天(9/29 補假) ◆敬師週活動 ◆全民健保/正確用藥宣導	第二單元人物寫真 四、永遠的馬偕 【生命】	二、阮兜彼條街 【安全】  【家庭】 【性平】	U2p. 18-21 【品德】	三、角度 【安全】	第 3 課氣候、水資源與生活 【海洋】【科技】 【生命】	二、水中世界 水生生物的生長環境	點點滴滴 【生命】 【性平】	二、誠信-導讀《阿丁的寒假作業》 【閱讀】	健三、救護小先鋒【安全】 體二、樂樂棒球	Project Australia 【國際】 【人權】 【品德】 【安全】 【戶外】	1 搶救信天翁環境教育 【生命】	不插電程式入門 【資訊】  【戶外】
6	10/6   10/10	◆10/7(二)臺北市五年級學力檢測 ◆良知品格—誠信 ◆國慶日國防教育宣導 ◆10/6 中秋節放假一天 ◆10/10 國慶日放假	五、假如給我三天光明 【生命】	二、阮兜彼條街 【安全】  【家庭】 【性平】	U2p. 22-23	三、角度 【生涯規劃】	第 3 課氣候、水資源與生活 【海洋】【科技】 【生命】	水生生物的生長環境	點點滴滴 【原住民族教育】	二、誠信-共讀《阿丁的寒假作業》 【本土】 【生命】	健四、親水遊戲 【海洋】 體二、樂樂棒球	Project Tanzania 【國際】	2 生活用品搜索線 海洋教育 【生命】	資料的分類與儲存 【資訊】
7	10/13   10/17	◆國慶日國防教育宣導	六、攀登生命的高峰 【生命】 【性平】	二、阮兜彼條街 【安全】  【家庭】 【性平】	U2p. 24-25	四、整數的除法【品德】	第二單元 家鄉的生活 第 1 課傳統住屋與生活 【原住民族】 【性平】	2. 水生生物的外形與構造	點點滴滴 【原住民族教育】	二、誠信-自我評量	健四、親水遊戲 【安全】 體二、樂樂棒球	Project Tanzania 【國際】	2 生活用品搜索線 海洋教育 【生命教育】	資料的分類與儲存 【資訊】

週次	日期	學校重大行事	部定課程 25							校訂課程 4				
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
8	10/20   10/24	◆兒童美展徵件 ◆人口教育宣導 ◆10/25 光復節放假一天(10/24 補假)	學習地圖二 【性平】	二、阮兜彼條街 【安全】  【家庭教育】 【性平】	U2	四、整數的除法【品德】	第1課傳統住屋與生活 【原住民族】 【性平】	2.水生生物的外形與構造	點點滴滴 【品德】	二、誠信-誠信楷模、中山好兒童選拔	健五、神奇的營養素 體三、羽毛球	Project Tanzania 【國際教育】	2 「分析」新聞 【性平】 閱讀素養	資料的分類與儲存 【資訊】
9	10/27   10/31	◆法治教育宣導 ◆反霸凌宣導 ◆反毒宣 ◆10/29(三)G3-G6 期中作文評量	閱讀階梯一種樹的人 【環境】 【閱讀素養】	第二單元 豐富的生態 三、長尾山娘 【環境教育】 【生命】 【安全】	p. 18-25, 29	五、公里 【安全】	第2課器物與生活【環境】	3. 愛護水域環境	與你連線 【戶外】	三、負責-導讀《小王子》【閱讀】	健五、神奇的營養素 體三、羽毛球	Project Tanzania 【國際教育】	2 「分析」新聞 【性平】 閱讀素養	世界國旗設計挑戰 【多元文化】
10	11/3   11/7	◆良知品格-負責 ◆11/4 G1 注音符號關關 ◆11/6、11/7 期中評量	第三單元放眼世界 七、美味的一堂課【閱讀】	第二單元 豐富的生態 三、長尾山娘 【環境教育】 【生命】 【安全】	U1&2 Review	五、公里 【戶外】	第2課器物與生活【環境】	三、光和能源光的行進方向	與你連線 【多元文化教育】	*活力中山一校慶準備週【國際】	健五、神奇的營養素 體三、羽毛球 【本土】	Project Tanzania 【國際教育】	2 讚！臺灣 ★本土 【戶外】 【安全】	世界國旗設計挑戰 【多元文化】
11	11/10   11/14	◆校慶活動週 ◆健康體位/健康飲食宣導 ◆11/12 校慶公開課 ◆11/14 校慶活動	七、美味的一堂課 【多元文化】	第二單元 豐富的生態 三、長尾山娘 【環境教育】 【生命】 【安全】	Midterm Exam	六、三角形 【生命】	第三單元 家鄉的傳統信仰與老街 第1課信仰與生活【多元文化】 【性平】	1.光的行進方向	與你連線 【國際】	三、負責-《小王子》 *活力中山一校慶活動	健六、飲食運動要注意【家庭】 體四、體適能測驗	Project Thailand 【國際】 【品德】	3 讚！臺灣 ★本土 【戶外】 【安全】	世界國旗設計挑戰 【多元文化】

週次	日期	學校重大行事	部定課程 25								校訂課程 4			
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
12	11/17   11/21	◆生涯發展教育 ◆11/19 G2-G6 校 內硬筆字比賽	八、建築界的長 頸鹿 【戶外】 【國際】	<b>第二單元</b> 豐富的生態 三、長尾山娘 【環境教育】 【生命】 【安全】	U3p. 36- 37 【情緒】	六、三角形 【交通安全】	第 1 課信仰與生 活【多元文化】 【性平】	2. 能量和能源 轉換	與你連線 【生命】	*交通安全宣導 三、負責-負責 楷模選拔 【生命】	健六、飲食運 動要注意 體四、體適能 測驗	Project 3 Thailand 【國際】 【品德】	地球彼端好夥 伴 資訊教育 多元文化	雙語國際問候 卡 本土 【資訊】 【品德】
13	11/24   11/28	◆11/20 國際兒童 人權日 ◆性平教育宣導週	九、請到我的家 鄉來 【國際】 【多元文化】	<b>第三單元</b> 休閒生活 四、騎鐵馬 【安全】 【戶外】 【性平】 【家庭】	U3p. 38- 39	七、小數 【戶外】	第 2 課老街與生 活【戶外】【交通】	2. 能量和能源 轉換	與你連線 【生命】	四、感恩-觀賞 《佐賀的超級 阿嬤》上	健七、認識牙 齒 【本土】 體四、體適能 測驗	Project 3 Thailand 【國際】 【品德】	地球彼端好夥 伴 資訊教育 多元文化	雙語國際問候 卡 本土 【資訊】 【品德】
14	12/1   12/5	◆環境教育宣導 ◆12/3 G5 國語演 說/朗讀比賽	學習地圖三 【多元文化】	<b>第三單元</b> 休閒生活 四、騎鐵馬 【安全】 【戶外】 【性平】 【家庭】	U3	七、小數 【安全】	第 2 課老街與生 活【戶外】【交通】	3. 節能減碳 【環境】	面面俱到 【戶外】	四、感恩-觀賞 《佐賀的超級 阿嬤》下 【生命】	健七、認識牙 齒 【家庭】 體五、扯鈴	Project 3 Thailand 【國際】 【品德】	我的文化寶盒 多元文化 【品德】	雙語國際問候 卡 本土 【資訊】 【品德】
15	12/8   12/12	◆校園安全月 ◆良知品格-感恩 ◆12/10 G5-G6 校 內字音字形比賽	<b>第四單元魔法變 變變</b> 十、奇幻旋律	<b>第三單元</b> 休閒生活 四、騎鐵馬 【安全】 【戶外】 【性平】	p. 32-39, 43	八、整數四則 運算 【生命】	<b>第四單元</b> 家鄉的作息/節 慶與節日 第 1 課生活的作 息【家庭】【性平】	<b>四、電路好好 玩</b> 1. 讓燈泡亮的 方式	面面俱到 【性平】	四、感恩-把愛 傳出去/愛的禮 物 【家庭】	健八、口腔疾 病知多少 體五、扯鈴	Project 3 Thailand 【國際】 【品德】	我的文化寶盒 多元文化 【品德】	社群媒體模擬 任務 【資訊】
16	12/15   12/19	◆資訊教育宣導	十一、兔子先生 等等我 【生命】	<b>第三單元</b> 休閒生活 四、騎鐵馬 【安全】 【戶外】 【性平】 【家庭】	U4p. 46- 49 【生命】	八、整數四 則運算 【品德】	第 1 課生活的作 息【家庭】【性平】	1. 讓燈泡亮的 方式	面面俱到 【性平】	四、感恩-把愛 傳出去/參訪老 人院【生命】	健八、口腔疾 病知多少 體五、扯鈴	Project 4 The Netherlands 【國際】 【性平】	我的文化寶盒 多元文化 【品德】	社群媒體模擬 任務 【資訊】

週次	日期	學校重大行事	部定課程 25									校訂課程 4		
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
17	12/22   12/26	◆特殊教育宣導 ◆12/24 英語&音樂 學習成果展演 ◆12/25 行憲紀念 節放假一天	十二、老鞋匠和小精靈 【生命】	五、歌頌日去 佗位 【多元文化】	U4p. 50-51	九、分數【生命-情緒】	第 2 課傳統的節慶【品德】【本土】	2. 電路的串聯與並聯	面面俱到 【安全】	四、感恩-行為準則自我評量 向暴力說不 【法治教育】	健九、護齒大作戰 體六、足球	Project 4 The Netherlands 【國際】 【性平】	世界劇場開麥拉 多元文化	社群媒體模擬任務 【資訊】
18	12/29   1/2	◆生命教育宣導週	學習地圖四【生涯規畫教育】	五、歌頌日去 佗位 【多元文化】	U4	九、分數【品德】	第 3 課現代的節日【國際】 【多元文化】	2. 電路的串聯與並聯	面面俱到 【安全】	四、感恩-安全防護罩【人權】 【性平】	健九、護齒大作戰 【家庭】 體六、足球 【品德】	Project 4 The Netherlands 【國際】 【性平】	世界劇場開麥拉 多元文化	程式邏輯卡片任務 【多元文化】
19	1/5   1/9	◆1/1 元旦放假一天 ◆全民國防教育 ◆1/7 G3-G6 期末 作文評量	閱讀階梯二國王的噴泉 【人權】 【品格】	五、歌頌日去 佗位 【多元文化】	p. 46-53, 57	十、統計圖【生命】	第 3 課現代的節日【國際】 【多元文化】	3. 生活中的電	點、線、面的組合 【戶外】	期末統整 【生涯】	統整複習 期末評量-籃球	Project 4 The Netherlands 【國際】 【性平】	世界劇場開麥拉 多元文化	程式邏輯卡片任務 【多元文化】
20	1/12   1/16	◆1/13、1/14 期末 評量	學習回顧與檢討	閩南語歌謠欣賞 【多元文化】	學習回顧與檢討	十、統計圖 【性平】 學習回顧與檢討	學習回顧與檢討	學習回顧與檢討	點、線、面的組合 【戶外】	期末作業展 【海洋】	分享與回饋 體七、籃球 【品德】	Project 4 The Netherlands 【國際】 【性平】	歲末全球大事 紀 資訊教育	程式邏輯卡片任務 【多元文化】
21	1/19   1/20	◆人身安全教育宣導週 ◆班際體能友誼賽 ◆1/20 休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式

## 臺北市私立中山國民小學 114 學年度第二學期 四年級 課程計畫總表

週次	日期	學校重大行事	部定課程 25									校訂課程 4		
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
1	2/11   2/13	<ul style="list-style-type: none"> <li>友善校園活動</li> <li>教室布置</li> </ul>	<b>第一單元擁抱正能量</b> 一束鮮花 【生命】 【品格】	幸福的滋味 【性平】 【家庭教育】 【生命】	U5 p. 60-62 【戶外】	多位數的乘與除 【安全】	<b>第一單元家鄉的產業</b> 第 1 課家鄉的農、漁、牧業 【海洋】 【戶外】 【生命】	一、生活中有趣的力 生活中各種力 【戶外】	這就是我 【性平】 【品德】 【生涯】	一、尊重-好友不分你我他 【性平】	健一、成長路快慢行【人權】 *運動安全宣導 【安全】	Project 3 Norway 【國際】 【人權】 【品德】 【戶外】	教室裡的世界餐桌 多元文化資訊教育	程式積木我會拖 【資訊】
2	2/23   2/27	<ul style="list-style-type: none"> <li>2/23 開學日</li> <li>寒假作業觀摩週</li> <li>英語單字競賽週</li> <li>2/26 學校日</li> <li>2/28 和平紀念日放假一天(2/27 彈性放假)</li> <li>2/29 全國客家日</li> </ul>	一束鮮花 【生命】 【戶外】	幸福的滋味 【性平】 【家庭教育】 【生命】	U5 p. 63-64 【戶外】	多位數的乘與除 【安全】	第 1 課家鄉的農、漁、牧業 【海洋】 【戶外】 【生命】	生活中各種力 【戶外】	這就是我 【性平】 【家庭】	*身高體重測量 尊重-《環遊世界 101 天》【生涯】 【國際】	健一、成長路快慢行【人權】 體一、游泳 【安全】	Project 3 Norway 【國際】 【人權】 【品德】 【戶外】	教室裡的世界餐桌 多元文化資訊教育	程式積木我會拖 【資訊】
3	3/2   3/6	<ul style="list-style-type: none"> <li>性平教育宣導</li> <li>複合式災害避難疏散演練</li> <li>3/4 G2-G4 校內字音字形比賽</li> </ul>	一束鮮花 【生命】 【戶外】	幸福的滋味 【性平】 【家庭教育】 【生命】	U5 p. 65-66	多位數的乘與除 【人權】	第 2 課家鄉的工業 【性平】 【國防】	2. 力的表示方法 【戶外】	這就是我 【生命】	一、尊重-我是人氣王【家庭】	健二、青春你我他【性平】 體一、游泳 【性平】	Project 3 Norway 【國際】 【人權】 【品德】 【戶外】	教室裡的世界餐桌 多元文化資訊教育	我的互動動畫 【資訊】 【性平】
4	3/9   3/13	<ul style="list-style-type: none"> <li>環境教育宣導週</li> <li>模範生/孝親/禮儀楷模選拔</li> <li>複合式災害避難疏散演練</li> <li>3/11 G3-6 Spelling Bee 比賽</li> </ul>	二、心動不如行動【生命】 【人權】	幸福的滋味 【性平】 【家庭教育】 【生命】	U5 p. 67-68	二、四邊形 【生命】	第 2 課家鄉的工業 【性平】 【國防】	2. 力的表示方法 【戶外】	這就是我 【家庭】	模範生、孝親禮儀楷模選拔 尊重楷模選拔 【家庭】	健二、青春你我他【性平】 體一、游泳 【海洋】	Project 3 Norway 【國際】 【人權】 【品德】 【戶外】	教室裡的世界餐桌 多元文化資訊教育	我的互動動畫 【資訊】 【性平】

週次	日期	學校重大行事	部定課程 25								校訂課程 4			
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
5	3/16   3/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆性侵害防治宣導</li> <li>◆五年級校際交流</li> <li>◆3/18 一年級硬筆字比賽</li> <li>◆3/18 G4-5 本土語歌唱比賽</li> </ul>	三、選拔動物之星 【人權】 【環境】 學習地圖一 【生命】 【閱讀素養教育】	二、母仔困情 【家庭教育】 【多元文化】	U5 p.69-70 【性平】	二、四邊形 【品德】	第3課家鄉的服 務業【生涯】	3.浮力 【戶外】	這就是我 【家庭】	尊重-愛的體 驗生命之旅 【生命】	健三、關心與 尊重【性平】 體一、游泳 【海洋】	Project 3 Norway 【國際】 【人權】 【品德】 【戶外】	美食播臺 賽 多元文化 【性平】	我的互動動畫 【資訊】 【性平】
6	3/23   3/27	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生涯發展教育</li> <li>◆良知品格-負責</li> <li>◆3/25 一、二年級小小說書人比賽</li> </ul>	第二單元文化 廣角鏡 四、米食飄香 【多元】 【品格】	二、母仔困情 【家庭教育】 【多元文化】	U5 p.71-73 【生命】	三、概數 【閱讀素 養】	第3課家鄉的服 務業【生涯】	二、昆蟲家族 1. 認識昆蟲	有你真好 【戶外】	二、誠信- 《代做功課有 限公司》【本 土】【閱讀】 【性平】	健三、關心與 尊重【人權】 體二、扯鈴	Project 6 Canada 【國際】 【安全】	美食播臺 賽 多元文化 【性平】	micro:bit 初 體驗 【資訊】
7	3/30   4/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家暴防治宣導週</li> <li>◆4/1(三)G4-5 英語演說比賽</li> <li>◆4/3 兒童節活動</li> <li>◆4/3 兒童節、民族掃墓節放假(4/6 調整放假)</li> </ul>	五、讀書報告 一藍色小洋裝 【家庭】 【性平】	二、母仔困情 【家庭】 【多元文化】	U6 p.74-75	三、概數 四、數量規律 【家庭】	第二單元 家鄉的人口與 交通 第1課家鄉人口 的分布 【科技資訊】 【安全】	1. 認識昆蟲 【性平】	展現自我 【性平】 【生命】	二、誠信-愛的 實踐感謝有你 【生命】	健四、天搖地 動【防災】 體二、扯鈴	Project 6 Canada 【國際】 【安全】	搶救糧食 大作戰 【品德】	micro:bit 初 體驗 【資訊】
8	4/6   4/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆交通安全宣導</li> <li>◆4/8 G2-G6 期中作文評量</li> </ul>	六、我愛鹿港 【戶外】 【安全】	二、母仔困情 【家庭】 【多元文化】	U6 p.76-77	四、數量規 律 【品德】	第1課家鄉人口 的分布【資 訊】	2. 昆蟲的一生 【性平】 【生命】	展現自我 【科技教育】	*兒童節慶祝 活動	健四、天搖地 動【安全】 體三、樂樂棒 球	Project 6 Canada 【國際】 【安全】	搶救糧食 大作戰 【品德】	micro:bit 初 體驗 【資訊】

週次	日期	學校重大行事	部定課程 25									校訂課程 4		
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
9	4/13   4/17	◆特殊教育宣導週 ◆4/16、4/17 期中 評量	學習地圖二 【閱讀】	三、著傷 【安全】	U6 p.78-79 【生命】	五、小數乘法 【原民教育】	第2課家鄉人口的變化【防災】	2. 昆蟲的一生	展現自我 【閱讀素養教育】	二、誠信-誠信楷模、中山好兒童選拔	健四、天搖地動【安全】  體三、樂樂棒球	Project 6 Canada 【國際】  【安全】	我的共享 冰箱 【生命】	永續主題互動 海報 【資訊】  【生命】 【安全】
10	4/20   4/24	◆良知品格-感恩 ◆防溺水教育宣導	閱讀階梯一她是我姐姐 【性平】 【人權】	三、著傷 【安全】	U6 p.80-83 【安全】	五、小數乘法【生命】	第2課家鄉人口的變化【防災】	3. 昆蟲與生活	展現自我 【閱讀素養教育】	*活力中山-校外教學 【戶外】	健五、颱風來襲【防災】【安全】 體三、樂樂棒球【品德】	Project 6 Canada 【國際】  【安全】	我的共享 冰箱 【生命】	永續主題互動 海報 【資訊】  【生命】 【安全】
11	4/27   5/1	◆感恩家庭月 ◆家庭教育宣導週	第三單元科技無極限 七、未來的模樣 【國際】 【科技】	三、著傷 【安全】	U5 review 【生命】	六、周長與面積 【戶外】	第3課家鄉的運輸 【環境】 【安全】	三、水的移動 1. 水怎麼移動 【戶外】	展現自我 【安全】	三、負責-《帥啊！波麗士》 【生涯】	健五、颱風來襲【防災】【安全】 體四、五人制足球【本土】	Project 7 Indonesia 【國際】	我的共享 冰箱 【生命】	永續主題互動 海報 【資訊】  【生命】 【安全】
12	5/4   5/8	◆最珍貴的分享 ◆生涯發展教育週 ◆5/6 G3-4 國語演說/朗讀比賽	八、動物老師的智慧 【科技】 【安全】	三、著傷 【安全】	U6 review	六、周長與面積【品德】	第3課家鄉的運輸 【環境】 【安全】	1. 水怎麼移動	展現自我 【安全】	*英語園遊會準備週	健五、颱風來襲【海洋】【安全】 體四、五人制足球【品德】	Project 7 Indonesia 【國際】	異想世界的服裝盛宴 【性平】 多元文化	雙語虛擬導覽 任務 【戶外】  【資訊】
13	5/11   5/15	◆生命教育週 ◆自傷自殺防治	九、向太空出發 【科技】	四、青紅燈 【安全】 【戶外】	U5&6 Review	七、等值分數 【品德】	第4課訊息的傳遞【科技】 【資訊】	2. 認識連通管原理的特性 【安全】	展現自我 【安全】	三、負責-真情永留傳	健五、颱風來襲【防災】【安全】 體五、籃球	Project 7 Indonesia 【國際】	異想世界的服裝盛宴 【性平】 多元文化	雙語虛擬導覽 任務 【戶外】  【資訊】

週次	日期	學校重大 行事	部定課程 25									校訂課程 4		
			本國語文 5	本土語文/ 新住民語文 1	英語 1	數學 4	社會 3	自然 3	藝術 3	綜合活動 2	健康與體育 3	國際溝通 2	國際教育 1	數位學習 1
14	5/18   5/22	◆良知品格-誠信 ◆5/20(三)G1-3 英語朗讀比賽	學習地圖三 【科技】	四、青紅燈 【安全】 【戶外】	U5&6 Review	七、等值分數 【生命】	第三單元 家鄉風情畫 第1課家鄉的 風貌【戶外】	2.認識連通管原 理的特性	展現自我 【安全】	三、負責-負責 楷模選拔 【家庭】 *最珍貴的分享【家庭】	健六、耳鼻喉 健康診所 【本土】 體五、籃球	Project 7 Indonesia 【國際】	與你 「童」行 環境教育 【戶外】 人權教育	雙語虛擬導覽 任務 【戶外】 【資訊】
15	5/25   5/29	◆海洋教育宣導週 ◆5/27(三)G2-G6 期末作文評量	第四單元閱讀 變裝秀 十、小青蛙想 看海【人權】 【生命】	四、青紅燈 【安全】 【戶外】	U5&6 Review	八、簡化計 算【生命】	第1課家鄉的 風貌【戶外】	3.認識虹吸現象 的特性	有你真好 【生命】	四、感恩-導讀 《西遊記》 【閱讀】	健六、耳鼻喉 健康診所 體六、體適能 測驗	Project 7 Indonesia 【國際】	與你 「童」行 環境教育 【戶外】 人權教育	AI 好好玩 【資訊】
16	6/1   6/5	◆畢業季活動 ◆6/2、6/3 六年級 畢業考	十一、窗前的 月光【生涯】	四、青紅燈 【安全】 【戶外】	Midterm Exam	八、簡化計 算【家庭】	第2課家鄉的特 產 【多元文化】 【本土】	四、了解臺灣的 環境 1.認識地表環境 【環境】	有你真好 【科技教育】 【生涯規劃教 育】	四、感恩-感 恩:導讀《西 遊記》	健六、耳鼻喉 健康診所 體六、體適能 測驗	Project 8 Morocco 【國際】 【品德】 【性平】	與你 「童」行 環境教育 【戶外】 人權教育	AI 好好玩 【資訊】
17	6/8   6/12	◆畢業季活動 ◆6/13 畢業典(暫定)	十二、如來佛 的手掌心 【人權】	五、個性攏無 全 【品德】	U7 p.88- 91	九、時間的 計算 【環境】	第2課家鄉的特 產 【多元文化】 【本土】	2.變動的地表環 境【環境】	有你真好 【科技教育】 【生涯規劃教 育】	四、感恩-擁抱 大地之母 【環境】	健六、耳鼻喉 健康診所 體六、體適能 測驗	Project 8 Morocco 【國際】 【品德】 【性平】	世界服飾 設計師 多元文化	跨國文化任務 報導 【資訊】
18	6/12   6/19	◆多元文化週 ◆6/19 端午節	學習地圖四 【生命】	五、個性攏無 全 【品德】	U7 p.92- 93	九、時間的 計算 【環境】	第3課愛我家鄉 【環境】【品德】	2.變動的地表環 境【環境】 【安全】	有你真好 【生涯規劃教 育】	四、感恩-感恩 楷模、中山好 兒童選拔 【人權】	健六、耳鼻喉 健康診所 【閱讀】 體七、羽球	Project 8 Morocco 【國際】 【品德】 【性平】	世界服飾 設計師 多元文化	跨國文化任務 報導 【資訊】
19	6/22   6/26	◆班際友誼賽 ◆6/23、6/24 期末 評量	閱讀階梯二 南安小熊回家 【閱讀】	五、個性攏無 全 【品德】	Final Exam	十、立方公 分 【科技】	第3課愛我家鄉 【環境】【品德】	3.地震與防災 【環境】 【安全】	有你真好 【生涯規劃教 育】	*期末活力週	統整複習 期末定期評量 體七、羽球 【品德】	Project 8 Morocco 【國際】 【品德】 【性平】	世界服飾 設計師 多元文化	跨國文化任務 報導 【資訊】
20	6/29   6/30	◆6/30 結業式 ◆校務會議	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式

## 四年級健康與體育領域課程計畫

### 臺北市私立中山國民小學 114 學年度

#### 四年級 健康與體育領域課程計畫

教學者：四年級健體老師

課本：自編教材

#### 一、課程理念：

健康與體育課程，是孩子探索自我、體驗生活與建立正確價值觀的重要起點。課程設計以「全人健康」為核心，強調身心發展並重，讓每一位學生都能在安全、尊重、合作的環境中，快樂學習、自在成長。我們相信，健康不只是遠離疾病，更是一種積極、正向的生活態度。因此，課程內容結合理論與實作，從認識自我身體、培養健康習慣、學會自我照顧，到與人協作、表達情感與體驗運動樂趣，循序漸進，引導學生養成終身受用的健康素養與自信態度。

本課程設計理念強調：

1. 尊重多元，重視差異：每個孩子都是獨特的學習者，課程設計重視個別差異，鼓勵學生以自己的步調參與，並在團體互動中學會欣賞與包容。
2. 知行合一，生活應用：將健康與體育知識與生活經驗連結，透過實際演練與問題解決，讓學生在生活中主動實踐健康行為與安全意識。
3. 情意融合，品格培養：在運動與合作中培養誠信、尊重、責任感與團隊精神，學會面對成功與挫折、表達情緒並正向解決衝突。
4. 促進自信與正向價值：透過多元活動，讓學生體驗成就感，建立自信心，發展正向自我認同與積極態度。

最終，我們希望健康與體育課程不只是技能的傳授，更是品格養成、生命教育、尊重自我與關懷他人的實踐場域。陪伴孩子們在身心成長的道路上，一起探索健康、享受運動、擁抱人生。

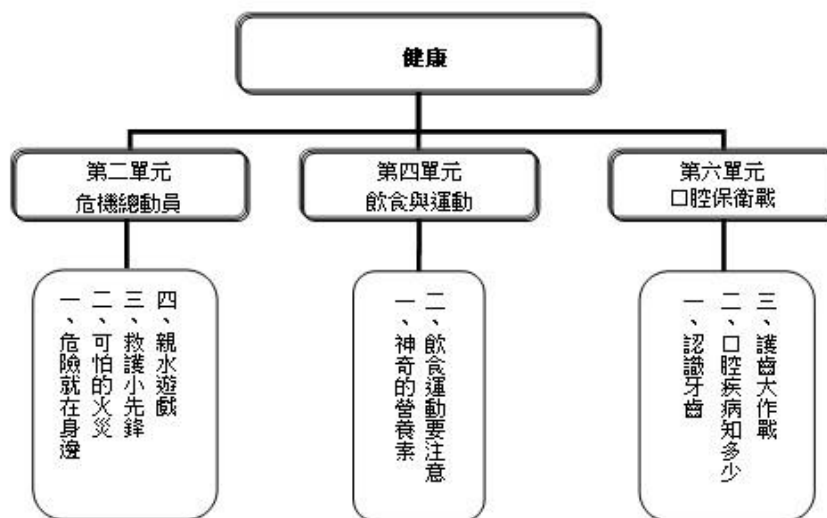
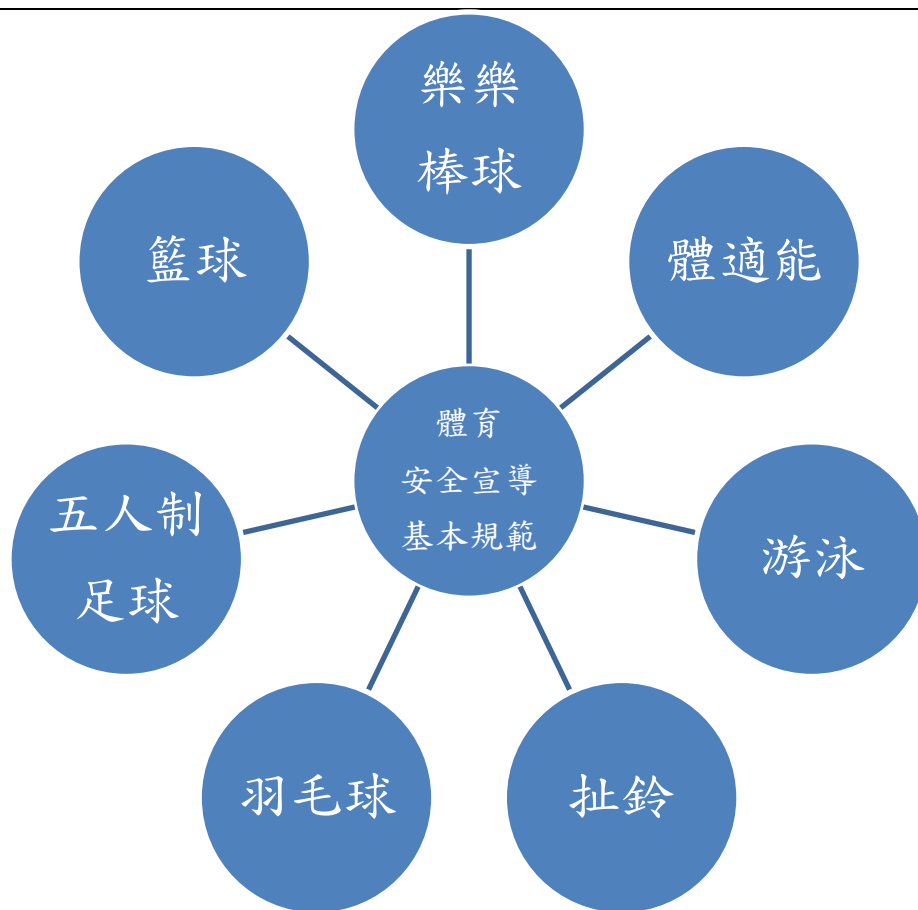
#### 二、核心素養

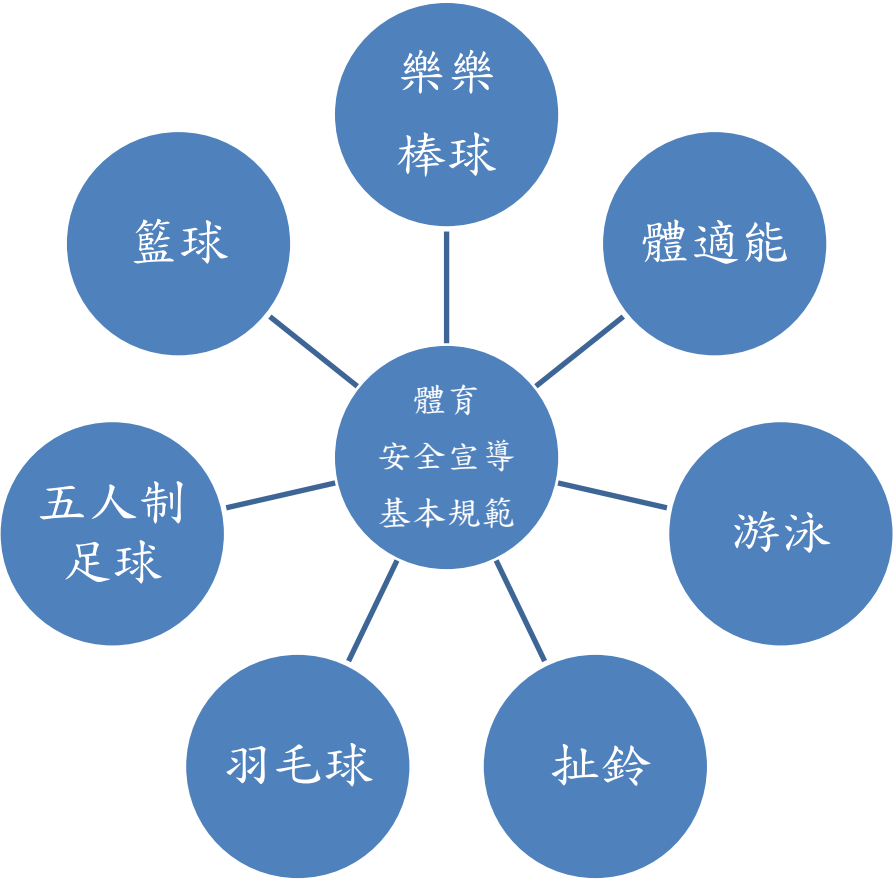
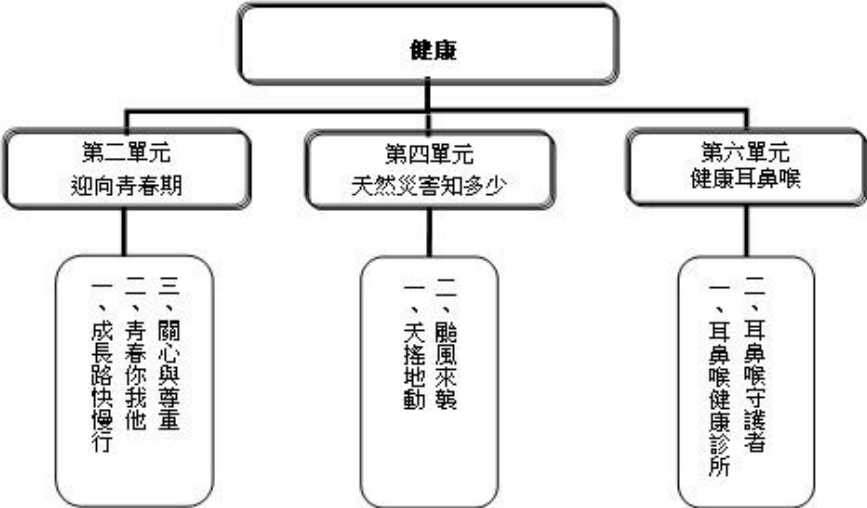
總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容
A1 身心素質與自我精進	<b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	健 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 健 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 健 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	健 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須 健 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。
A2 系統思考	<b>健體-E-A2</b>	健 1d-II-1 認識動	

與解決問題	具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	健 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 健 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。
B1 符號運用與溝通表達	<b>健體-E-B1</b> 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	健 Da-II-1 良好的衛生習慣。 健 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。
C2 人際關係與團隊合作	<b>健體-E-C2</b> 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		健 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互 健 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。

### 三、課程計畫表

課程名稱	健康與體育領域	實施年級	四年級
教學者	四年級團隊	使用教材	自編教材、課程簡報
課程架構	上學期		



	<p>下學期</p>  
<p>課綱學習重點</p>	<p>學習表現</p> <p>健 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>健 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>健 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>

	<p>健 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>
學習內容	<p>健 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須</p> <p>健 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>健 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>健 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>健 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。</p> <p>健 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>健 Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互</p> <p>健 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。</p>
學期成績計算	分組討論、口頭回答、作業、學習態度、上課參與、日常生活表現。
評量規準	<p>5 分 能積極參與所有學習活動，充分展現好奇心、合作精神及正確健康習慣，並主動表現出自我保護與關懷他人，能正確解釋相關知識並帶動同儕。</p> <p>4 分 能參與大多數學習活動，展現學習熱忱與團隊合作，能正確執行大部分健康及安全行為，對於課程內容能完整表達與理解。</p> <p>3 分 能完成基本學習任務，對於健康習慣或安全行為有初步認知，參與態度普通，有時需要提醒或協助，能說出部分知識內容。</p> <p>2 分 學習態度較消極，參與活動時常需他人協助，對健康或安全知識理解有限，表現不夠穩定，僅能說出少部分內容，未能完全展現學習目標。</p> <p>1 分 未能主動參與學習活動，對健康習慣與安全行為認知不足，缺乏合作態度，對課程知識幾乎無法表達或理解，未展現所需學習成果。</p>

● 四年級上學期體育課課程架構：

週次	教學單元 主題名稱	節數	學習表現	學習內容	教學 重點	評量 方式	融入 議題
1	1 游泳	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水中走路</li> <li>● 悶氣</li> <li>● 韻律呼吸</li> <li>● 原地漂浮、前進漂浮</li> <li>● 漂浮打水</li> </ul>	參與程度 學習態度	<p>【海洋教育】<b>AED</b></p> <p>海 E2 學會游泳技能，熟悉自救知能。</p> <p>【性別平等教育】</p>
2	1 游泳	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 漂浮打水+水中站立</li> <li>● 捷式划手</li> <li>● 捷式手腳配合 10 公尺</li> </ul>	參與程度 學習態度	<p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</p>
3	1 游泳	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 捷式換氣練習 10-15 公尺</li> <li>● 游泳測驗</li> </ul>	參與程度 學習態度	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p>

4	1 游泳	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 游泳檢測	參與程度 實作評量	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
5	2 樂樂棒球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 了解各守備位置的工作。 ● 能正確完成接滾地球動作。 ● 能正確完成接高飛球動作。	參與程度 學習態度	【戶外教育】
6	2 樂樂棒球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-1	健 Cb-Ⅱ-1	● 了解各守備位置的工作。 ● 能正確完成接滾地球動作。 ● 能正確完成接高飛球動作。	參與程度 學習態度	
7	2 樂樂棒球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 了解各種情況之跑壘方式。 ● 能正確做出打擊動作並確實擊中樂樂棒球。	學習態度 參與程度	
8	3 羽毛球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 擊高遠球 ● 正拍挑球 ● 分組練習	參與程度 學習態度	
9	3 羽毛球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 正、反拍平推球 ● 網前擊球	參與程度 學習態度	
10	3 羽毛球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 發球及接發球 ● 分組練習	參與程度 學習態度	【本土】
11	4 體適能測驗	2	健 1d-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Bc-Ⅱ-2	● 測驗體前彎	測驗	
12	4 體適能測驗	1	健 1d-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Bc-Ⅱ-2	● 測立定跳遠	測驗	
13	4 體適能測驗	2	健 1d-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Bc-Ⅱ-2	● 測驗仰臥起坐及 800 公尺跑走	測驗	
14	5 扯鈴	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 基本運鈴及調鈴介紹 ● 螞蟻上樹	操作 觀察	
15	5 扯鈴	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 運鈴方向調整及重心調整 ● 蜻蜓點水 ● 蜘蛛結網	操作 觀察	
16	5 扯鈴	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 運鈴方向調整及重心調整 ● 關渡大橋 ● 測驗	學習態度 學習態度	
17	6 足球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 規則介紹觀念培養 ● 基本傳球	操作 觀察	【戶外教育】
18	6 足球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 射門練習 ● 分組比賽	操作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
19	7 籃球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 球感練習 ● 基本運球、傳球	參與程度 學習態度	
20	7 籃球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 運球(直線、S 型、急停、加速) ● 三對三分組比賽 ● 規則介紹	參與程度 學習態度	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
21	結業式	2	健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 參與體能挑戰與競賽活動。		

● 四年級上學期健康課課程進度表：

週次	教學單元 主題名稱	節數	學習表現	學習內容	教學 重點	評量 方式	融入 議題
1	第二單元 危機總動員 2-1 危險就在身邊	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-1	健 Ba-Ⅱ-1、 健 Cb-Ⅱ-1	1. 了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。 2. 說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。 3. 說出實驗室的安全注意事項。 4. 能正確使用家電用品。	學習態度 口頭發表	【安全教育】 安E1了解安全教育。
2	2-2 可怕的火災	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-1	健 Ba-Ⅱ-3	1. 了解應隨時注意環境的安全性，並保持對火災的警覺心。 2. 知道公共場所應具備的防火設施。 3. 能列舉居家防火措施。	學習態度 口頭發表	【安全教育】 安E3知道常見事故傷害。
3	2-2 可怕的火災	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-2	健 Ba-Ⅱ-3	1. 說出火場逃生及避難的基本原則。 2. 規畫家庭安全逃生計畫。 3. 能表達對燒燙傷患者的關懷。	學習態度 口頭發表	【安全教育】 安E12操作簡單的急救項目。
4	2-3 救護小先鋒	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-2	健 Ba-Ⅱ-3	1. 知道灼燙傷、外傷及扭傷的處理方法。 2. 演練基本的急救技巧。	學習態度 口頭發表 實作評量	【安全教育】 安E11了解急救的重要性 安E12操作簡單的急救項目
5	2-3 救護小先鋒	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-1	健 Ba-Ⅱ-1	1. 認識急救箱的功用及箱內包含的基本物品。 2. 遇到緊急情況時，知道要撥打 119 叫救護車。	學習態度 口頭發表	【安全教育】 安E4探討日常生活應注意的安全。
6	2-4 親水遊戲	1	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-1	健 Ba-Ⅱ-1、 健 Cb-Ⅱ-1	1. 能說出游泳時的安全注意事項。 2. 知道遊戲時應遵守的規則，並注意自身與同儕的安全。	學習態度 口頭發表	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
7	2-4 親水遊戲	1	健 2c-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	1. 在遊戲中表現出合作的態度。 2. 遵守規則並進行韻律呼吸及遊戲。 3. 信任同伴並快樂的參與學習活動。	學習態度 口頭發表 實作評量	【戶外教育】
8	第四單元 飲食與運動 4-1 神奇的營養素	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	1. 了解食物中含有營養素。 2. 能說出營養素的名稱。	學習態度 口頭發表	
9	4-1 神奇的營養素	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	1. 說出營養素的主要功能和來源食物。 2. 了解身體活動和生長需要熱量。	學習態度 口頭發表	
10	4-1 神奇的營養	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 1b-Ⅱ-2	健 Ea-Ⅱ-1	1. 說出影響營養需求量的原因。 2. 了解食物多樣的重要。 3. 規畫符合均衡膳食觀念的飲食菜單。	學習態度 口頭發表 小組報告	【性別平等教育】
11	4-2 飲食運動要注意	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-1	健 Ea-Ⅱ-1	1. 了解營養不良的原因。 2. 說出營養不良所造成的健康問題。 3. 了解飲食和運動會影響體重。	學習態度 口頭發表	【家庭教育】 家E12規劃個人與家庭的生活作息。
12	4-2 飲食運動要注意	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 1b-Ⅱ-2	健 Ea-Ⅱ-1	1. 了解運動與飲食關係。 2. 說出運動與飲食原則，會選擇正確的飲食。	學習態度 口頭發表	
13	第六單元 口腔保衛戰 6-1 認識牙齒	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Da-Ⅱ-2	1. 知道乳齒與恆齒差異。 2. 能辨認出不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。 3. 體會牙齒的重要性。	學習態度 口頭發表 收集資料	【本土】

14	6-1 認識牙齒	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Da-Ⅱ-2	1. 知道牙齒的功能。 2. 學會牙齒傷害事件的緊急處理法。	學習態度 口頭發表	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源
15	6-2 口腔疾病知多少	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 1a-Ⅱ-2	健 Da-Ⅱ-2	1. 知道並能舉例說明常見口腔疾病的形成原因及影響。 2. 知道並說出嚼檳榔的危害。	學習態度 口頭發表 收集資料	
16	6-2 口腔疾病知多少	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Da-Ⅱ-2	1. 知道拒絕嚼檳榔的技巧。 2. 知道口腔健康的重要。	學習態度 小組發表	
17	6-3 護齒大作戰	1	健 1c-Ⅱ-1	健 Da-Ⅱ-2	1. 學會牙線的使用技巧。	實作評量	
18	6-3 護齒大作戰	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-2	健 Da-Ⅱ-2	1. 能說出口腔保健的方法。 2. 養成潔牙好習慣。	口頭發表 實作評量 學習態度	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
19	統整複習	1	健 1a-Ⅱ-2	健 Ea-Ⅱ-1	1. 以溫故知新的學習方法提高效能。	紙筆評量	
20	期末報告	1	健 1b-Ⅱ-2	健 Da-Ⅱ-2、 健 Ea-Ⅱ-1	依本學期的單元主題，蒐集延伸學習的資料。	實作評量	
21	期末報告	1	健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	分享學習心得及主題報告。	口頭發表	

● 四年級下學期體育課課程進度表：

週次	教學單元 主題名稱	節數	學習表現	學習內容	教學重點	評量方式	融入議題
1	1 運動安全宣導	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-1	健 Ba-Ⅱ-1、 健 Cb-Ⅱ-1	● 基本動作操作 ● (立正、稍息、左右後轉、看齊)		【安全教育】 安 E6 了解自己的身體 安 E7 探究運動基本的保健 【性別平等教育】
2	2 游泳	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-1	● 浮板打水 ● 捷式 15M 換氣練習	學習態度	【安全教育】 AED 安 E2 了解危機與安全 安 E11 了解急救的重要性
3	2 游泳	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-1	● 捷式 25M 換氣練習	學習態度	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
4	2 游泳	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-1	● 捷式 25M 換氣練習	參與程度	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
5	2 游泳	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-1	● 游泳測驗	參與程度	【海洋教育】 AED 海 E2 學會游泳技能，熟悉自救知能。
6	3 扯鈴	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 仰觀星斗 ● 金雞上架	參與程度	
7	3 扯鈴	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 金手指	參與程度	
8	4 樂樂棒球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 握拍、揮拍、分組練習 ● 挑球練習 ● 長球練習	參與程度	【戶外教育】
9	4 樂樂棒球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	● 握拍、揮拍、分組練習 ● 短球練習	學習態度 參與程度	
10	4 樂樂棒球	2	健 2c-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	● 分組比賽	學習態度 參與程度	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

11	5 五人制足球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則介紹觀念培養</li> <li>● 基本傳球(內側、腳尖、外側)</li> </ul>	參與程度	【本土】
12	5 五人制足球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 盤球練習</li> <li>● 射門練習</li> </ul>	參與程度	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
13	6 籃球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運球、傳球練習</li> <li>● 速度變換運球練習</li> </ul>	參與程度	【戶外教育】
14	6 籃球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運球、傳球、投籃練習</li> <li>● 籃下擦板投籃練習</li> </ul>	參與程度	
15	7 體適能測驗	2	健 1d-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Bc-Ⅱ-2	● 測驗體前彎及立定跳遠	測驗	
16	7 體適能測驗	2	健 1d-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-1	健 Bc-Ⅱ-2	● 測驗仰臥起坐	測驗	
17	7 體適能測驗	2	健 1d-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-1	健 Bc-Ⅱ-2	● 測驗 800 公尺跑走	測驗	
18	8 羽球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 了解各種情況之跑壘方式。</li> <li>● 能正確做出打擊動作並確實擊中樂樂棒球。</li> </ul>	參與程度	
19	8 羽球	2	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-3	健 Cb-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 將所學之各項羽球技能運用於比賽中。</li> <li>● 於比賽中給同伴鼓勵與回饋。</li> </ul>	參與程度	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
20	8 羽球	1	健 1c-Ⅱ-1、 健 2c-Ⅱ-2	健 Cb-Ⅱ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 將所學之各項羽球球技能運用於比賽中。</li> <li>● 比賽中給予同伴鼓勵與回饋。</li> </ul>	參與程度	

● 四年級下學期健康課週進度表：

週次	教學單元 主題名稱	節數	學習表現	學習內容	教學重點	評量方式	融入議題
1	第二單元 迎向青春 2-1 成長路快慢行	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ba-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-3	1. 知道每個人生長發育的速度有差異。 2. 了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。	口頭發表 學習態度	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
2	2-1 成長路快慢行	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ba-Ⅱ-1	1. 了解影響生長發育的重要因素。 2. 學習有益成長的生活習慣並施行。	口頭發表 學習態度	【人權教育】 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。
3	2-2 青春你我他	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ba-Ⅱ-1	1. 了解青春期的成長與變化。 2. 認識男女性的第二性徵。 3. 學習以正面積極的態度面對青春。	口頭發表 學習態度	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。
4	2-2 青春你我他	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-1	健 Ba-Ⅱ-1	1. 了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。 2. 知道如何做好月經期間的保健工作。 3. 知道如何保護男性的生殖器官。	口頭發表 學習態度	【性別平等教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
5	2-3 關心與尊重	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 1b-Ⅱ-2	健 Ba-Ⅱ-1、 健 Ba-Ⅱ-3	1. 澄清觀念，破除性別刻板印象。 2. 建立正確的性別意識。	口頭發表 學習態度	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。
6	2-3 關心與尊重	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-1	健 Db-Ⅱ-2	1. 懂得分析自己與他人的差異。 2. 學習接納自己，肯定自我的價值。	口頭發表 學習態度	【人權教育】 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。
7	第四單元 天然災害知多少 4-1 天搖地動	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-2	健 Db-Ⅱ-2	1. 學會分辨各種場所內，可能產生的地震災害。 2. 知道遇到地震時的緊急應變方法。	口頭發表 學習態度	【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱。
8	4-1 天搖地動	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	1. 知道如何做好居家防震措施。 2. 認識居家安全角落，並能指出安全角落位置。	口頭發表 學習態度	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【戶外教育】
9	4-1 天搖地動	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	1. 學習準備緊急避難物品。	口頭發表 學習態度	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【戶外教育】
10	4-2 颱風來襲	1	健 1a-Ⅱ-2	健 Ea-Ⅱ-1	1. 學會評估颱風來臨時可能發生的危險。 2. 知道如何做好颱風的預防工作。	口頭發表 學習態度	【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

11	4-2 颱風來襲	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	1. 認識選購食物時應注意的事項。 2. 認識食品正確保存方式。	口頭發表 學習態度	【防災教育】 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
12	4-2 颱風來襲	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	1. 了解遭遇颱風時的緊急應變措施。 2. 察覺環境的變化，以保持對颱風災害警覺心。	口頭發表 學習態度	【海洋教育】 海E3具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。
13	4-2 颱風來襲	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	1. 分析颱風過後所造成的環境及健康問題。 2. 願意參與社區環保及衛生活動。	口頭發表 學習態度	【防災教育】 防 E2 臺灣地理位置、地質狀況、與生態環境與災害緊密相關。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
14	第六單元 健康耳鼻喉 6-1 耳鼻喉健康診所	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	1. 了解耳、鼻、喉的功能。 2. 知道促進耳、鼻、喉健康的正確方法。	口頭發表 學習態度	【本土】
15	6-1 耳鼻喉健康診所	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-2	健 Da-Ⅱ-1	了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，包含中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物等。	口頭發表 學習態度	
16	6-1 耳鼻喉健康診所	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-2	健 Da-Ⅱ-2	學會中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物的處理方法。	口頭發表 學習態度	
17	6-2 耳鼻喉守護者	1	健 1b-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-2	健 Ea-Ⅱ-1	說出耳、鼻、喉的保健方法。	口頭發表 學習態度	
18	6-2 耳鼻喉守護者	1	健 1a-Ⅱ-2、 健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。	口頭發表 學習態度	【閱讀素養】 閱 E6 發展向文本提問的能力。
19	統整複習	1	健 1a-Ⅱ-2	健 Ea-Ⅱ-1	1. 複習第二、四、六單元的重要概念。	口頭發表 紙筆評量	
20	學習檢討	1	健 2c-Ⅱ-3	健 Ea-Ⅱ-1	能主動提出問題，將不夠精熟的課程再加強學習。	態度評量 口頭評量	